VARICOSE VEINS
GIÃN TĨNH MẠCH



Thông tin này là tập hợp các nghiên cứu, quan sát và lời khuyên thực tế được viết với mục đích giúp mọi người tự chữa lành bệnh.

LỜI GIỚI THIỆU

Chào mọi người,

Mình là Thu Hân - một bác sĩ trẻ, mắc căn bệnh ung thư dạng ác tính và hiếm gặp nhất là Ung thư mô mềm dạng hốc. Theo tiên lượng của các bác sĩ thì lẽ ra Hân có thể phải cưa chân, hoặc đã chết từ 3 năm trước, khi khối u ở chân không đáp ứng với thuốc hoá trị. Lúc đó, Hân đã chọn từ bỏ hoá trị và xạ trị, bước vào con đường chữa lành tự nhiên. Và hiện giờ, Hân đang rất khoẻ mạnh, đôi chân lành lặn, Hân sống vui vẻ, hạnh phúc và biết ơn, tốt hơn rất nhiều so với thời điểm khi chưa phát hiện bệnh. Trong những cách mà Hân đã áp dụng để chữa lành, phần lớn là Hân học từ Markus Rothkranz, người có sự hiểu biết, kiến thức đồ sộ vô cùng logic, khoa học mà bản thân Hân vô cùng thán phục, ngưỡng mộ. Ông ấy đã cho ra đời hàng loạt các cuốn sách và bài thuốc, trong đó có cuốn Heal Yourself 101 - tải miễn phí khắp thế giới, đã được nhóm Hân dịch ra thành tiếng Việt là Tự chữa lành. Bên cạnh đó, còn có các đầu sách nhỏ khác về từng bệnh, từng cơ quan, bộ phận, Hân cảm thấy rất hay và bổ ích. Do đó, với tâm nguyện mang chút gì đó tươi đẹp cho cuộc đời, Hân xin được phép giúp đỡ Markus lan toả những đầu sách này đến mọi người, gửi lòng biết ơn đến ông ấy và mẹ tự nhiên. Phần này, là sách về VARICOSE VEINS – GIÃN TĨNH MẠCH . Trước thời điểm hiện tại đang có rất nhiều người bị GIÃN TĨNH MẠCH mà chưa rõ nguyên nhân, gây ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống, và chưa tìm được cách điều trị hiệu quả. Hân nghĩ cuốn Tự chữa lành và cuốn GIÃN TĨNH MẠCH này có thể giúp mọi người hiểu sâu sắc nguyên nhân tình trạng bệnh và có biện pháp chữa trị hiệu quả, giống như nhiều bạn bè mà Hân gặp đã chữa lành các tình trạng liên quan tới GIÃN TĨNH MẠCH nhờ vào những gì học được trong sách, Hân tin là mọi người sẽ nhận được nhiều lợi ích từ sách như thế. Cảm ơn Markus Rothkranz, cảm ơn các bạn bè ở Việt Nam và thế giới đã chung tay đóng góp kinh phí dịch sách, cảm ơn chị Hang Nguyen (hangurbiz1988@gmail.com) đã tâm huyết từng từ ngữ để đưa đến mọi người những thông tin thú vị nhất, chính xác nhất. Trong quá trình dịch, biên soạn, chắc chắn không tránh khỏi những sai sót, mong mọi người lượng thứ để nhóm Hân được hoàn thiện thêm.

Chân thành biết ơn tất cả!

Thu Hân Lê.



AI CŨNG MUỐN CHỮA LÀNH NHANH CHÓNG, NHƯNG KHÔNG CÓ VIÊN THUỐC THẦN KỲ!

Bạn không thể thoát khỏi ung thư phổi bằng cách đơn giản là ăn bông cải xanh.Giải pháp không phải là "ăn gì" mà thường là "nên DỪNG ngay những việc gì ĐÃ GÂY bệnh cho bạn!" Tình trạng hiện tại của bạn có thể là kết quả của các lựa chọn của bạn tính đến thời điểm này, và nó sẽ giúp bạn hiểu ngay điều gì đã gây ra tình trạng đó để bạn có thể đảm bảo không để xảy ra nữa hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn.

Giải pháp để có một sức khỏe tốt thực sự không phải chỉ đơn giản là bổ sung thêm cái gì đó vào chế độ ăn hiện tại… mà quan trọng hơn là loại bỏ đi cái gì, điều đó có nghĩa là bạn phải đối mặt với những cơn nghiện bánh mỳ, mỳ ống, pizza, đường, pho-mát, sữa, chất kích thích, thói quen ăn khuya và tất cả các chứng nghiện thực phẩm khác.

Sức khỏe là cơ thể, trí óc và tinh thần. Nếu liên tục 10 năm bạn bị căng thẳng khiến thể chất trở nên tồi tệ, bạn không thể chỉ uống thảo dược hay thuốc tây. Bạn phải giải quyết nguyên nhân của sự căng thẳng và cân bằng lại cuộc sống. Tôi sẽ cố gắng và giúp bạn thực hiện điều đó nhưng chính bạn phải tự chữa lành toàn bộ cơ thể, trí óc và tinh thần của mình.

Tài liệu ngắn gọn này liệt kê các nguyên nhân, triệu chứng phổ biến nhất và hướng dẫn nên ăn uống gì, nên làm gì. Nên nhớ, chỉ đơn giản dùng một số loại thảo dược sẽ không giúp bạn khỏe mạnh một cách thần kỳ nếu bạn tiếp tục làm những điều gây hại cho chính bạn. Tôi KHUYẾN NGHỊ bạn nên đọc cuốn sách về lối sống và chế độ ăn kiêng có tên HEAL YOURSELF 101 (TỰ CHỮA LÀNH 101), và tuân theo hướng dẫn trong sách. Nếu bạn làm được điều đó, hầu như bệnh của bạn sẽ tự động biến mất và thậm chí không cần đọc thêm cuốn sách này. Cái bạn có chỉ là triệu chứng. Để loại bỏ triệu chứng, cần loại bỏ nguyên nhân.

Điều mấu chốt là bạn cần phải cảm thấy khỏe trở lại. OK! nào, hãy xắn tay áo và bắt đầu ngay.

SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Những gì bạn sắp đọc là tổng hợp thông tin tôi thu thập trong 20 năm qua, nó hoàn toàn được cập nhật với những phát hiện mới nhất. Nhiều trong số đó đã được thử nghiệm trên bản thân tôi và những người khác mà tôi biết. Đây chỉ là là một đầu mục phụ trích ra trong cuốn sách hơn 600 đầu mục mà tôi đã và đang tập hợp nhiều năm, đó là một cuốn sách tham khảo về sức khỏe toàn diện mà ai cũng có thể tham chiếu tình trạng sức khỏe của mình và sẽ thấy cần phải làm gì để cải thiện. Tôi mất nhiều năm để viết và vẫn chưa hoàn thành. Theo cách tôi đang thực hiện thì cuốn sách có thể lên tới một nghìn trang. Đây là một công trình lớn mang tính cộng đồng. Trong khi đó, người ta đang chết dần chết mòn một cách quá uổng phí và chiến đấu để giành giật sự sống một cách đau đớn trong điều kiện sức khỏe mà hoàn toàn có thể tránh được. Tôi cần phải lấy những gì tôi có ở đó NGAY BÂY GIỜ. Vì vậy, ngay cả khi tôi chưa hoàn thành xong cuốn sách, tôi có thể chia sẻ với các bạn những gì tôi đã có. Tôi đã chia thành những đầu mục thích hợp và cố gắng giải thích ngắn gọn và rõ ràng nhất có thể.

Phương pháp hiệu quả nhất là đọc cuốn sách chính về ĂN KIÊNG và LỐI SỐNG cùng với đầu sách phụ phù hợp với tình trạng sức khỏe của bạn nhất. Có thể có một vài đầu sách phụ nên đọc đồng thời bởi vì mọi thứ có liên quan đến nhau. Hầu hết người ta không nghĩ nhiều về đại tràng, gan và thận nhưng đó là nơi mà tất cả được lưu trữ. Bạn không thể chỉ bôi kem lên vùng da bị vẩy nến và mong nó biến mất một cách kỳ diệu khi toàn bộ máu của bạn đều nhiễm độc và chỉ cố gắng đẩy độc tố ra ngoài qua da. Bạn cần phải dọn dẹp nguồn gây bệnh chứ không phải dọn triệu chứng.

THẢO DƯỢC VÀ THỰC PHẨM BỔ SUNG

Sẽ có danh sách các thực phẩm bổ sung và thảo dược tốt nhất để sử dụng trong các điều kiện cụ thể. Nên dùng thực phẩm bổ sung (vitamin, axit amin, v.v…) với liều lượng cụ thể trong hầu hết các trường hợp. Nhưng thảo dược đơn giản chỉ là thực vật, bạn có thể sử dụng bao nhiêu tùy thích. Chúng ở dạng bột hoặc chất lỏng chiết xuất từ thực vật. Bạn không thể dùng quá liều lượng đối với cây bồ công anh. Nhưng bạn CÓ THỂ dùng rất ít để có tác dụng, trong trường này, cố gắng dùng nhiều hơn và theo dõi để loại bỏ dần nguyên nhân gây bệnh và tiếp tục làm sạch cơ thể. Pha bột thảo dược với nước hoặc nước ép và uống trong ngày. Tôi sẽ cho bạn địa chỉ để mua thảo dược online, họ sẽ gửi hàng cho bạn. Đơn giản pha chúng vào một cái bát và dùng thìa uống 3 lần mỗi ngày. Nếu thấy đắng quá, hãy bỏ thêm ít mật ong nguyên chất hoặc bột cỏ ngọt xanh hoặc chất tạo ngọt mới của tôi. Nhưng bạn biết đấy, chất có vị đắng rất quan trọng trong việc làm sạch gan, vì thế cố gắng đừng trốn tránh nó nếu bạn có thể. Đương nhiên bạn có thể dùng thảo dược ở dạng viên nang mua tại các quầy thực phẩm chức năng nhưng giá sẽ cao hơn đáng kể. Hầu hết các thảo dược không đắt đến mức đó. Tôi sẵn có các công thức thảo dược kết hợp, nếu bạn muốn, nó đã sẵn sàng để dành cho bạn. Bạn có thể lấy công thức tại **MarkusProducts.com** hoặc **HealAnything.com**

Nhưng bạn có thể tự làm mọi thứ. Điều quan trọng nhất, đó là tạo cho bạn sức mạnh bằng cách cung cấp đủ các thông tin cần thiết để bạn làm chủ cuộc sống của mình. Chữa lành không nên quá tốn kém, lệ thuộc vào bệnh viện hoặc đau đớn. Nên thực hiện một cách tự nhiên và tại nhà. Bạn đang kiểm soát được tất cả. Đó là cuộc sống CỦA BẠN. Hãy để tôi bắt đầu cùng với bạn. Những các thông tin này là luôn đúng theo thời gian. Nó đã giúp chữa khỏi cho hàng triệu người nếu không muốn nói là hàng tỉ người trong lịch sử. Bạn nên nhớ, bước đầu tiên là làm sạch cơ thể trước khi sử dụng thảo dược và thực phẩm bổ sung. Ngôn ngữ trong sách rất cơ bản, thẳng thắn và rõ ràng, không ở định dạng đẹp đẽ với nhiều hoa lá. Đôi khi, chỉ là một danh sách và không có lời giải thích. Tôi cố gắng giải thích những điều tôi có thể, nhưng bạn nên nhớ, tôi phải làm hơn 600 đầu sách phụ! Và sẽ mất nhiều năm nữa… nhưng bạn lại cần có ngay. Tôi xin lỗi vì những bất tiện đó.

Tôi không phải là bác sĩ và tôi không thể cho lời khuyên về y khoa. Tôi đang chia sẻ với bạn những gì tôi đã phát hiện, trải nghiệm và có kết quả từ hơn 20 năm tự nghiên cứu.

Đó chỉ là quan điểm của tôi. Hãy giữ gìn sức khỏe

Wishing you the greatest Love & Health

Markus Rothkranz



MẸO CHO BẠN:

Ví dụ, bạn có thể lấy lycopene từ quả anh đào, nhưng không có sẵn những quả mọng và tươi. Nhiều cửa hàng thực phẩm sạch có anh đào hữu cơ trữ trong ngăn đá (30% sinh lực đã bị mất đi khi cấp đông, nhưng có còn hơn không). Bạn có thể mua một số loại quả mọng ở dạng bột đông khô từ các công ty thảo dược với hầu hết các chất chống ô-xy hóa vẫn còn nguyên vẹn. Không phải là khôn ngoan khi mua trái cây sấy khô bởi vì lượng đường còn lại quá đậm đặc, trừ khi bạn ngâm nó dưới nước trước khi dùng.

Hãy uống 3 hoặc 4 lần mỗi ngày. Bạn đừng nghĩ rằng uống một ngụm nhỏ mỗi ngày là có tác dụng. Bạn không hề suy nghĩ gì nhiều về việc uống một lượng nước ngọt khổng lồ một ngày, trong đó có đầy những hóa chất. Nhưng bạn lại sợ uống một thìa café thảo dược tốt cho sức khỏe.

Axit Amin – Bạn có thể sử dụng từng loại axit amin cho từng trường hợp cụ thể, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ăn hoặc uống những thực phẩm tự nhiên giàu axit amin như tảo Chlorella, phấn ong, men dinh dưỡng, sầu riêng, v.v….

THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết. Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed).

Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả.

Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Chúc bạn may mắn và dồi dào sức khỏe!



GIÃN TĨNH MẠCH



Giãn tĩnh mạch là hậu quả của việc mất collagen protein và elastin. Các protein cấu trúc này cung cấp sức mạnh và độ đàn hồi cho các tĩnh mạch. Khi những protein này suy giảm, thì các tĩnh mạch có thể căng ra do mất tính đàn hồi và chúng vẫn bị kéo giãn ra. Cần lưu ý rằng việc sản xuất collagen và elastin cần có các axit amin, axit orthosilicic, axit ascorbic, axit hyaluronic và lưu huỳnh.

MỘT SỐ NGUYÊN NHÂN

- **Thiếu tập thể dục và vận động**
- **Thiếu vitamin C**
- **Hút thuốc lá**
- **Rượu**
- **Thuốc và dược phẩm**

- **Thiếu chất xơ (rất quan trọng)**
- **Thịt**
- **Thực phẩm chiên**
- **Sản phẩm từ sữa – phô mai, sữa, kem)**
- **Táo bón (do những nguyên nhân trên)**
- **Thừa cân**
- **Tư thế không đúng**
- **Đứng hoặc ngồi suốt ngày (có thể bạn cũng bị trĩ)**
- **Mang vác nặng**
- **Tuần hoàn kém**
- **Máu nhiễm độc (biểu hiện qua các vấn đề về da)**
- **Thiếu ánh nắng mặt trời (thiếu vitamin D và K). Ánh nắng mặt trời cần thiết để tổng hợp sắt trong máu.**
- **Mang thai**
- **Thay đổi hormon**
- **Mãn kinh**
- **Thiếu dưỡng chất thích hợp**



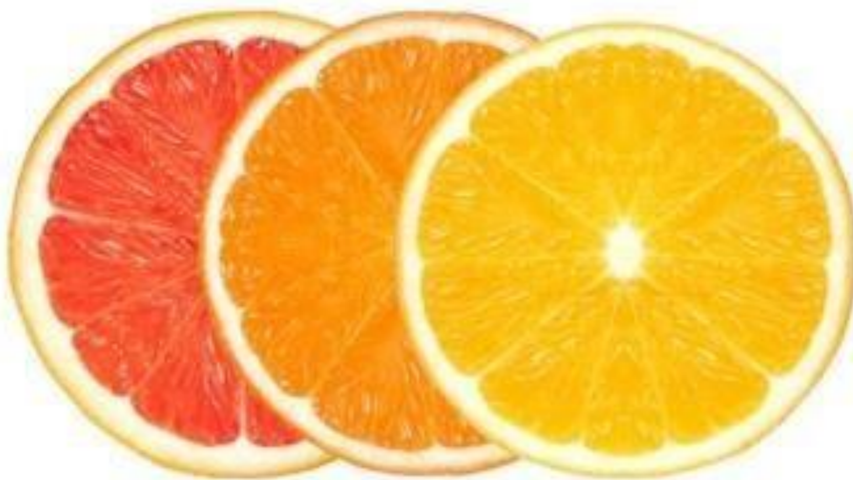
BIỆN PHÁP GIẢI QUYẾT:
VITAMIN C THẬT

KHÔNG sử dụng loại tổng hợp ở cửa hàng (axit ascorbic) - không dùng dạng bột, thuốc viên, v.v. Những thứ này rất không ổn định. Nó thực sự trở thành một pro-oxdidant (tiền chất oxy hoá) ở mức độ cao thay vì một chất chống oxy hóa. Nguồn cung cấp vitamin C tốt nhất là quả Amla hoặc sơ ri (có sẵn ở dạng bột). Các nguồn thảo dược khác bao gồm lá thông (vitamin c nhiều hơn 300 lần so với cam), tầm xuân (màu đỏ ngoại trừ phần dưới cánh hoa), Ổi, Indian Gooseberry (me rừng), lá tầm ma, Sea Buckthorn (Hắc mai biển), Chanh và vỏ cam & phần cùi xốp ở vỏ trái cây cho bioflavonoid.

Vitamin C cũng được tìm thấy trong trái cây họ cam quýt, kiwi, đu đủ, cải xoong, anh đào, cà chua, ớt xanh, dâu tây, rau lá xanh, ớt đỏ, bông cải xanh. Nguồn cung cấp vitamin C cao nhất trên thế giới là mận Gubinge, một loại cây quý hiếm ở Úc mà người bình thường hầu như không thể có được. Nó được thu hoạch bởi những người dân bộ lạc bản địa và có trong **CÔNG THỨC VITAMIN C** của tôi với đầy đủ các nguồn thực sự cao trong một chai. Nó được thiết kế để trở thành sản phẩm vitamin C tốt nhất, mạnh nhất trên hành tinh. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com**

BIOFLAVONOIDS- Kháng viêm (hoạt động cũng như thuốc kháng viêm theo toa), chống vi khuẩn - một phần của phức hợp vit C, bioflavonoid ngăn chặn động mạch khỏi xơ cứng, đồng thời giúp mạch máu chắc khỏe và hỗ trợ collagen. Chúng giữ các mô liên kết lại với nhau, làm giảm bầm tím, chảy máu trong, xuất huyết, sưng tấy, giãn tĩnh mạch nhện, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống lại chứng viêm, nhiễm trùng và mụn rộp. Chúng làm chậm quá trình hình thành đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường. Cơ thể không thể tạo ra những thứ này, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi tự nhiên.

Quercitin là dạng bổ sung mạnh nhất .. Nguồn thực phẩm tốt của bioflavonoid là quả việt quất, anh đào, thực vật biển, ớt, nghệ, gừng, cỏ linh lăng, tầm xuân, phần trắng dưới vỏ của trái cây họ cam quýt, rau kiều mạch, và các loại thảo mộc như hawthorn (táo gai), cây tầm ma , yellow dock (dương đề nhăn), Elder (cây cơm cháy), shepherd's purse, và quả bách xù.



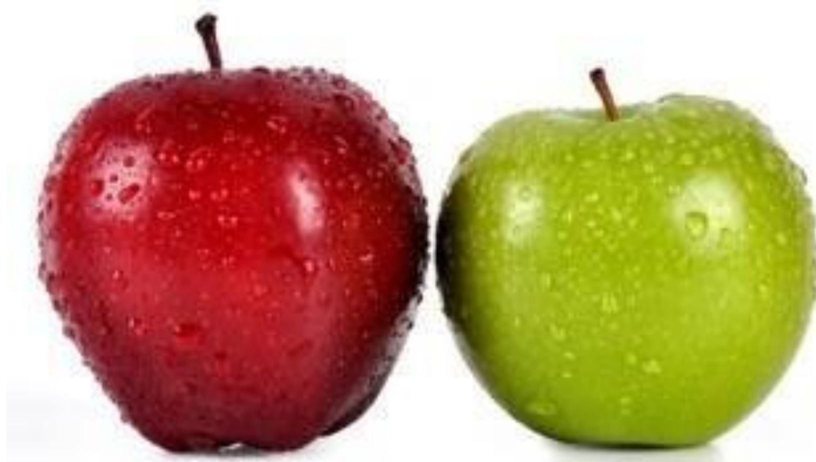
Nếu bạn có thể chịu được vị đắng, thì hãy lấy một ít cam hoặc chanh hữu cơ (hoặc bất cứ thứ gì họ cam quýt) và cho nguyên quả vào máy xay sinh tố và lọc lấy nước. Chúng có mọi thứ bạn cần - đặc biệt là phần lõi (phần vỏ trắng). Đó là nơi chứa các bioflavonoid. Bioflavonoid RẤT quan trọng trong việc tăng cường các mạch máu, mao mạch và mô liên kết để giảm sự vỡ, xuất hiện như hình mạng nhện / giãn tĩnh mạch và vết bầm tím.

Ít nhất hãy ăn và uống nhiều cam quýt tươi (không phải loại mua ở cửa hàng - tất cả những thứ đó đều được tiệt trùng). Bạn có thể bắt đầu dễ dàng bằng cách gọt vỏ cam quýt nhưng cố ý để càng nhiều phần trắng càng tốt, sau đó ăn hoặc cho vào máy xay sinh tố cùng với các thứ khác để làm sinh tố. Tuy nhiên, đừng phát cuồng với những món ngọt có đường, nếu không bạn sẽ gặp phải những vấn đề khác.

CHẤT XƠ !

Ăn uống CHẤT XƠ** Những người có chế độ ăn giàu chất xơ thường không bị giãn tĩnh mạch. Ví dụ về chất xơ- trái cây, rau củ, hạt lanh hoặc hạt gai dầu hoặc hạt chia (nghiền nhỏ), hoặc công thức **FREE-COLON** của tôi, có sẵn tại **ĐÂY**

Ăn hai quả táo mỗi ngày.



NHỊN ĂN là liều thuốc tốt nhất. Một số người nói rằng nó có thể chữa khỏi hầu hết mọi thứ. Đó là khi mà bạn không ăn bất kỳ thức ăn đặc nào, chỉ uống nước hoặc nước ép rau củ (không uống nước ép trái cây - quá nhiều đường cô đặc). Thử ít nhất 3 ngày, quay trong một tuần. Nhiều người bị bệnh nghiêm trọng chỉ sống dựa vào rau xanh và nước ép rau xanh trong nhiều tháng và chữa lành hầu như bất cứ bệnh gì mà bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để thải độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể và nó giúp cơ thể có cơ hội chữa lành các vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể sẽ không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh tật, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy không có protein nào bị mất đi trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu.

Nhịn ăn giúp loại bỏ những tế bào cũ yếu và thúc đẩy quá trình sản sinh các tế bào mới. Để có kết quả chống lão hóa và sức khỏe đáng kể, hãy nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt phần đời còn lại của bạn. Một khuyến nghị là bắt đầu buổi trưa sau khi ăn trưa và đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi tôn giáo lớn và văn bản lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Đọc thêm về nó trong cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống.

HÃY TRÁNH XA



- **Thịt**
- **Thực phẩm chiên**
- **Thực phẩm từ sữa – phô mai, sữa, kem, khói thuốc lá**
- **Rượu**
- **Thuốc và dược phẩm**
- **Đường và những thứ có vị ngọt**
- **soda**

HÃY LÀM SẠCH! Cơ thể bạn nhiễm đầy độc tố.
Làm sạch đại tràng hoặc thụt tháo hàng ngày trong một vài tuần. Bạn sẽ cảm ơn tôi. Năng lượng, tâm trạng và hormone của bạn sẽ tăng vọt. Vâng, dù bạn có tin hay không, thì việc làm sạch đại tràng sẽ giúp biến mất các đường màu xanh ở chân. Mọi thứ trong cơ thể đều có liên quan tới nhau! Nếu gan bị tắc nghẽn và đại tràng bị nhiễm độc, thì cơ thể sẽ có tính axit, máu bị nhiễm độc và các mô liên kết tạo nên mạch máu bắt đầu yếu đi và mỏng dần. Hãy đọc cuốn sách HEAL YOURSELF 101.

Các Axit béo thiết yếu-*EFA* Đặc biệt là Omega 3

- **1 hoặc 2 thìa canh hạt chia trong cốc nước (cũng là nguồn chất xơ TUYỆT VỜI)**
- **Dầu Udos 3-6-9 - 3 thìa canh mỗi ngày**
- **Dầu hạt gai dầu- bao nhiêu tùy ý- cho vào salad, sinh tố**
- **Dầu hạt lanh- nghiền 2 thìa cà phê trong máy xay cà phê, rắc trên salad hoặc cho vào sinh tố.**



AXIT DẠ DÀY THẤP

Hầu hết mọi người có axit dạ dày THẤP (HCL). Mức axit quá yếu nên không thể tiêu hóa đúng cách, dẫn đến thức ăn tiêu hóa được một nửa, gây ra khí, thức ăn lên men thối rữa và bệnh tật. (đường đẩy nhanh tốc độ, làm cho tình hình càng trở nên tồi tệ hơn). Thức ăn không được tiêu hóa gây ra thiếu dinh dưỡng, chúng ta từ từ thải ra ngoài và dẫn đến bệnh tật. Axit trong dạ dày giúp ngăn chặn ký sinh trùng, vi khuẩn, vi rút, nấm, nấm mốc, ... sinh sôi nảy nở. Nó là rào cản bảo vệ hoặc phòng thủ của chúng ta.

Nồng độ axit trong dạ dày có thể được phục hồi bằng cách tiêu thụ nhiều sinh tố xanh mỗi ngày (salad lỏng), trong đó 2/3 là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây. (Xem sách về chế độ ăn uống và lối sống)

Thêm 2 muỗng canh giấm táo vào nước nhiều lần một ngày hoặc cho giấm táo vào nước xốt salad hàng ngày

Ít nhất hãy uống vài viên HCL nếu bạn quá lười biếng không thể thực hiện những điều lành mạnh ở trên nhưng nếu bạn uống quá nhiều, cơ thể sẽ phụ thuộc vào thuốc và ngừng tạo ra HCL hoàn toàn.

****Làm **SINH TỐ RAU XANH** mỗi ngày ***(salad lỏng) đó ít nhất một nửa thức uống là rau lá xanh đậm và phần còn lại là một số loại trái cây và nước. (Xem cuốn sách chế độ ăn uống và lối sống). Đây là phép màu siêu chữa bệnh. Thức uống này đã được xay nhỏ cho bạn bằng máy xay sinh tố nên cơ thể bạn không phải tiêu hóa nó, nó chứa đầy chất xơ và nhiều protein, enzym, khoáng chất và dinh dưỡng thực vật để chữa lành bất cứ thứ gì. KHÔNG thêm đường (chỉ thêm một ít trái cây) - hãy nhớ đường nuôi mầm bệnh (vi khuẩn, vi rút, ký sinh trùng, nấm men, nấm) – và bạn muốn khỏe hơn, phải không? Nếu bạn thực sự cần chất tạo ngọt, thêm bột cỏ ngọt xanh (không phải màu trắng) - Cỏ ngọt là một chất làm ngọt tự nhiên được làm từ lá.



ENZYM* với protease và bromelain- uống suốt ngày.

Ăn NHIỀU thực phẩm giàu OPC. OPC là chất chống oxy hóa mạnh, chống viêm, tiêu diệt các gốc tự do (làm chậm quá trình lão hóa), củng cố collagen và mạch máu. Những thực phẩm này cũng là nguồn cung cấp bioflavonoid dồi dào:



- **Quả anh đào**
- **Quả mọng**
- **Nho**
- **Pycnogenol- vỏ thông- hàm lượng cao OPC . Tuyệt vời cho bệnh giãn tĩnh mạch**
- **Chiết xuất hạt nho- hàm lượng rất cao OPC bioflavonoid. Tuyệt vời cho bệnh giãn tĩnh mạch**
- **Vit E- hãy uống Tocotrienols- chúng là nguồn vit E không độc hại tốt nhất.**
- **TOCOTRIENOLS (bột cám gạo hòa tan)*** là nguồn vitamin nhóm B hoàn chỉnh tốt nhất, cũng là nguồn vitamin E và axit amin.**
- **Dầu EFA (omega 3,6,9) - chẳng hạn như dầu Udos, hạt gai dầu, hạt lanh hoặc hạt chia.**
- **Silica – nguồn tốt nhất là Tre, đậu bắp, tầm ma.**
- **Bentonite helps varicose veins. dissolve a few tablespoons in water and drink 2x a dayand you can also make a paste out of the stuff and put it on skin to draw out toxins.**
- **Put a couple tablespoons of apple cider vinegar in water and drink every morning,**
- **Bentonite hỗ trợ bệnh giãn tĩnh mạch. Hòa tan một vài muỗng canh trong nước và uống 2 lần một ngày và bạn cũng có thể tạo thành hỗn hợp bột nhão và đắp lên da để hút chất độc ra ngoài.**
- **Cho một vài thìa giấm táo vào nước và uống vào mỗi buổi sáng, hoặc đầu tiên vào buổi sáng, hãy vắt chanh tươi vào nước với một chút ớt cayenne để lưu thông máu.**



Rau biển***

rất quan trọng đối với mô liên kết. Chúng là nguồn cung cấp khoáng chất, i-ốt hàng đầu thế giới và có đầy đủ các axit amin và tất cả các loại nguyên tố khác cần thiết cho mô liên kết. Ăn rau biển mỗi ngày chữa suy giãn tĩnh mạch! Cho chúng vào món salad, sinh tố, súp, v.v.

ENZYM*** kháng viêm, cần thiết cho tất cả các hoạt động của cơ thể.
Các nguồn enzym khác- **QUẢ DỨA, ĐU ĐỦ, RAU MẦM, MẦM LÚA MÌ.**
Enzym cô lập- **QUERCITIN 1000MG VỚI BROMELAIN** 1500mg hàng ngày, Protease

ỚT tốt cho tuần hoàn và tăng sức bền tĩnh mạch.

ỚT CAYENNE VÀ GỪNG tốt cho tuần hoàn** quan trọng !

TỎI VÀ HÀNH TÂY- càng nhiều càng tốt, miễn là bạn và người xung quanh có thể chịu được.

Lưu huỳnh- BẮT BUỘC để các mô liên kết trong cơ thể. Nguồn là **VỎ THÔNG, LÁ THÔNG, HẠT THÔNG, NHA ĐAM, CỎ DẠI, HÀNH TÂY, TỎI, ỚT, RAU ARGULA, CẢI XOONG, CỦ CẢI RADISH, TRỨNG, SẦU RIÊNG… (CƠ BẢN LÀ NHỮNG THỨ CÓ VỊ ĐẮNG, CÓ MÙI NỒNG)**

NHA ĐAM*** tốt cho bất cứ thứ gì có liên quan tới da và mô liên kết. Hàm lượng lưu huỳnh hữu cơ rất cao.

ĂN, UỐNG VÀ ÉP NƯỚC TẤT CẢ CÁC LOẠI CỎ - CỎ LÚA MÌ, CỎ LÚA MẠCH, CỎ LINH LĂNG **(kể cả dạng bột)**



*******Uống ít nhất vài ounce (60 ml) nước ép cỏ lúa mì tươi mỗi ngày! Nó rất hữu ích cho bệnh giãn tĩnh mạch. Lí do là có chất diệp lục.**

Tảo tiểu cầu

UỐNG NƯỚC ÉP MỖI NGÀY- CẢIKALE, CẦN TÂY, TÁO, MÙI TÂY, CÀ RỐT, RAU BINA, CỦ CẢI TURNIP, DƯA LEO; CÀ RỐT, CẦN TÂY VÀ RAU BINA; VÀ CẢI XOONG.

Ăn nhiều trái cây tươi và rau củ. Hãy đợi đã, tôi đã nói điều đó rồi phải không? Tắm nóng với muối Epsom hoặc đất sét hoặc **TẢO BIỂN.**

Đừng ngồi hoặc đứng quá lâu. Dậy và **NHẢY VÒNG QUANH, ĐI BỘ, KÉO GIÃN, NHẢY, CHẠY VÒNG TRÒN, NHẢY TRÊN TẤM NHÚN TRAMPOLINE (THẢM NHÚN).**

Nếu bạn đứng nhiều, hãy nằm xuống và gác chân cao hơn cơ thể (chẳng hạn trên ghế). Kéo giãn.

YOGA cũng giúp ích.

TẬP THỂ DỤC càng nhiều càng tốt.
Bơi lội.

Cởi dày và đi bộ chân trần.

MASSAGE bàn chân và cẳng chân để giúp lưu thông máu.

Cúi úp xuống trên máy tập tăng chiều cao inversion table. Lắc lư trên đó như chơi bập bênh giúp bạch huyết lưu thông.
LUÂN PHIÊN NƯỚC NÓNG VÀ ĐÁ LẠNH khi tắm nhiều lần trong ngày để bạch huyết (chất thải) và tuần hoàn di chuyển trong cơ thể, đặc biệt là nửa dưới.

Ăn, uống, ép nước, nghiền bột và dùng nhiều **GỪNG ***** rất tốt cho việc lưu thông đến tứ chi

THẢO MỘC GIÚP ÍCH CHO BỆNH GIÃN TĨNH MẠCH VÀ TĨNH MẠCH CHÂN.

- **Hạt dẻ ngựa- Aescin hỗ trợ tuần hoàn khỏe mạnh ở cẳng chân**
- **Chiết xuất hạt nho - nguồn OPC tuyệt vời để tăng cường collagen cho thành mạch**

- **ớt Cayenne- giúp lưu thông tuần hoàn**
- **Rau tam giác mạch**
- **Bilberry (việt quất đen)**
- **yellow dock (dương đề nhăn)**
- **bồ công anh – thuốc lợi tiểu nhẹ nhàng giúp giảm sưng và giữ nước.**
- **elder (cây cơm cháy)**
- **hawthorn (sơn tra/ táo gai)- tốt cho tim và mạch máu**
- **hạt dẻ ngựa**
- **tầm xuân**
- **shepherd's purse**
- **rễ cây đậu chổi: đặc tính kháng viêm và chống co mạch**
- **tầm ma**
- **rau má**
- **bạch quả**
- **vỏ prickly ash bark (mắc khén)- cung cấp magnoflorine giúp lưu thông máu đều đặn và xanthoxyclin giúp ích cho tuần hoàn.**
- **Yarrow (cúc vạn diệp)**
- **Kẽm- uống 75 mg mỗi ngày**
- **Axit folic**
- **magiê***uống 1 thìa cà phê, 3 lần mỗi ngày.**
- **lecithin- 2 thìa canh mỗi ngày.**



Tôi cũng khuyên bạn nên uống công thức **WildForce Green** của tôi hàng ngày vì nó có các khoáng chất và chất dinh dưỡng không còn được tìm thấy trong hầu hết các loại thực phẩm hiện nay. Trái cây và rau (hữu cơ hoặc không) được trồng trên đất nông trại đã cạn kiệt trong 100 năm qua. Công thức này là công thức xanh chứa nhiều dinh dưỡng nhất ở bất cứ đâu, lấy cảm hứng từ sức mạnh của các loài thực vật hoang dã mạnh gấp hàng trăm lần. Uống siêu nhiên liệu này bao nhiêu lần một ngày tùy thích. Nó rất mạnh, bạn có thể sử dụng nó thay thế bữa ăn. Tuyệt vời cho năng lượng cả ngày và giảm cân. Đừng dùng nó vào ban đêm, nếu không bạn sẽ không thể ngủ được. Đọc **danh sách tuyệt vời của các thành phần quý hiếm** và công dụng của chúng. Bạn có thể mua nó tại **MarkusProducts.com**. Cho nó vào sinh tố hoặc thậm chí chỉ cần uống với nước vào buổi sáng.

Vi lượng đồng căn: Calc fluor., Hamamelis, Pulsatilla, Calc carb., Và Carbo veg.
CALCAREA FLOUR (canxi Florua) - có trong các sợi đàn hồi của da, mạch máu, mô liên kết, xương và răng. Được sử dụng để điều trị các mạch máu bị giãn hoặc suy yếu, giống như các mạch máu trong bệnh trĩ, giãn tĩnh mạch, các động mạch và tuyến bị xơ cứng. Giúp ngăn ngừa sâu răng và răng lung lay. (chế phẩm vi lượng đồng căn an toàn hơn nhiều so với canxi Florua hoặc axit hydrofluosilicic có độc tính cao được thêm vào kem đánh răng và nguồn cung cấp nước thành phố)

AXIT FULVIC -

Axit Fulvic, Shilajit và Plankton (sinh vật phù du).
(thu được từ dịch tiết hữu cơ thời tiền sử rỉ ra từ đá Himalaya)
Là chất điện phân tự nhiên, mạnh nhất được biết đến, axit fulvic khôi phục sự cân bằng điện cho các tế bào bị tổn thương, trung hòa chất độc và có thể loại bỏ ngộ độc thực phẩm trong vòng vài phút. Khi nó gặp các gốc tự do với các điện tử âm hoặc dương chưa ghép đôi, và nó cung cấp điện tích trái dấu và bằng nhau để trung hòa gốc tự do. Axit Fulvic làm cho các khoáng chất có hoạt tính sinh học, khả dụng sinh học và hữu cơ. Vì vậy, ví dụ, nó giúp cơ thể hấp thụ canxi tốt hơn, đồng nghĩa với việc tăng tốc phát triển xương và tái tạo mô mới cho những người có vấn đề về xương khớp. Thiếu hụt khoáng khiến chúng ta mắc nhiều bệnh tật, lão hóa, ốm đau và hủy hoại sức khỏe thể chất hơn bất kỳ yếu tố nào khác trong sức khỏe cá nhân. Các khoáng chất ở trạng thái "đá" tự nhiên của chúng vô dụng đối với chúng ta, nhưng một khi thực vật hấp thụ và biến đổi chúng, thì cơ thể chúng ta có thể sử dụng các khoáng chất hữu cơ như hiện nay. Các axit fulvic hữu cơ được tạo ra bởi các vi sinh vật trong đất với mục đích vận chuyển khoáng chất và chất dinh dưỡng từ đất vào cây trồng. Axit Fulvic tạo phức và chuẩn bị các khoáng chất để tế bào của chúng ta chấp nhận và sử dụng. Đồng thời, nó dường như cũng làm tan các chất vôi tích tụ lâu năm trong cơ thể, khớp, động mạch và cơ, làm cho chúng ta trở nên dẻo dai, linh hoạt và trẻ trung trở lại. Axit Fulvic là một chất chống oxy hóa mạnh có thể trung hòa an toàn gốc tự do mà không trở thành gốc tự do, VÀ có lợi ích bổ sung là có thể vượt qua hàng rào máu não.
Fulvic Acid/Shilajit làm tăng năng lượng cốt lõi chịu trách nhiệm cho sức mạnh tình dục và tinh thần vốn bị suy giảm bởi căng thẳng và lo lắng. Sử dụng Shilajit nhằm tái tạo sức sống. Nghĩa tiếng Phạn của nó là 'kẻ chinh phục những ngọn núi và kẻ hủy diệt sự yếu đuối.' Những người đã sử dụng nó khẳng định tác dụng kỳ diệu làm tăng thêm năng lượng, giảm các vấn đề về tiêu hóa, tăng ham muốn tình dục, các vấn đề về tiết niệu, tiểu đường, Chống oxy hóa, Chống viêm, phù nề, thiếu máu, viêm khớp, các vấn đề về khớp, giảm cholesterol, cải thiện trí nhớ và nhận thức , cải thiện bệnh tiểu đường, giảm dị ứng, xử lý căng thẳng tốt hơn, cải thiện chất lượng và thời gian sống và nó dường như chữa khỏi tất cả các bệnh.

Ăn và uống nhiều trái cây tươi và rau củ.
Ồ, đợi đã, Tôi đã nói rồi phải không nhỉ ?



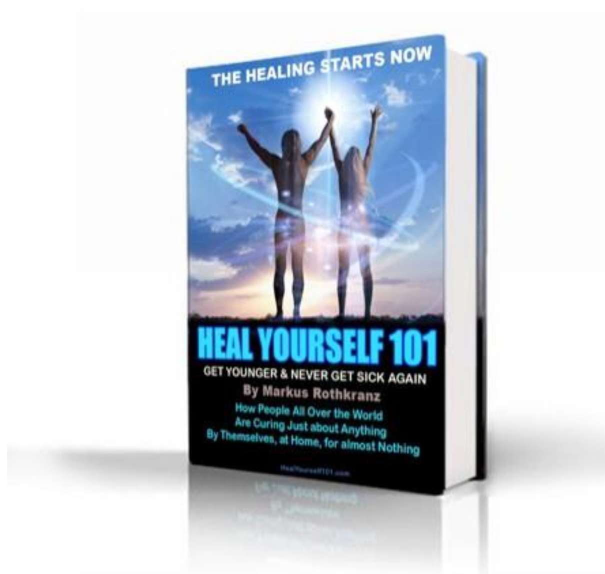
ĐỂ CÓ TIN TỨC, THÔNG TIN, CẬP NHẬT MỚI NHẤT VÀ VIDEO MỚI NHẤT CỦA TÔI, HÃY ĐĂNG KÝ NHẬN BẢN TIN MIỄN PHÍ HÀNG THÁNG TẠI

MARKUSNEWS.COM

NẾU BẠN VẪN CHƯA CÓ CUỐN SÁCH CHÍNH – THÌ HÃY MUA NÓ!

Bằng những từ ngữ đơn giản, cuốn sách hướng dẫn bạn nên thực hiện điều gì ngay để làm sạch cơ thể và không bao giờ bị ốm yếu trở lại.

Chỉ cần đọc: HealAnything.com



CÁCSẢNPHẨMKHÁCCỦA MARKUS

Bạn có thể có mọi thứ tại HealAnything.com

SÁCHMIỄNPHÍVỀTHỰCPHẨMVÀTHẢO MỘC ĂN ĐƯỢC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI

Cuốn sách hay về các loại cây trồng có thể ăn được có trên khắp thế giới. Hơn 2.500 hình ảnh đầy đủ, màu sắc tuyệt đẹp, bao gồm hơn 1.000 loài thực vật và công dụng của chúng đối với các vấn đề sức khỏe đã áp dụng trong lịch sử. Những cây phổ biến sống xung quanh chúng ta tạo ra dầu gội đầu, xà phòng và kem đánh răng là cây gì? Những loại hoa, cây trồng tại nhà có thể ăn được là cây gì? 480 trang kể về các phát hiện, sự việc thực tế hấp dẫn với hình ảnh đẹp. Sách dạy những kiến thức cơ bản về thực vật và dạy bạn cách tự trồng cây và nhận biết những loại cây độc. Tất cả gói gọn trong cuốn sách. Các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn lại là một số trong nguồn cung cấp thức ăn và thuốc chữa bệnh tốt nhất mà bạn từng có. Cuốn sách nặng 0.9kg (2 pao).**EdiblePlantGuide.com**

BỘ TÀI LIỆU MIỄN PHÍ VỀ THỰC PHẨM VÀ THUỐC CHỮA BỆNH GỒM 5 DVD

Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **FreeFoodandMedicine.com**



TÌNH YÊU TRÊN TỪNG ĐĨA THỨC ĂN, Là một hành trình hấp dẫn với rất nhiều thông tin, cho bạn thấy cách các loại cây dại mọc bên ngoài ngôi nhà của bạn đã được sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí hàng nghìn năm như thế nào. Tất cả các loại thực vật đều có mục đích sống của chúng. Tìm hiểu các loại cây hoang dã tại địa phương và công dụng của chúng. Con người trên khắp thế giới đang khám phá lại những món quà kỳ diệu của thiên nhiên ban tặng. Bộ DVD bao gồm các công thức miễn phí làm các món ăn từ cây hoang dã. Bộ DVD giới thiệu các thực vật phổ biến nhất trên khắp thế giới. Hãy xem video giới thiệu tóm tắt và mua bộ DVD tại **HealthyCookbook.com**

THE PROSPERITY SECRET - BÍ MẬT CỦA SỰ THỊNH VƯỢNG bộ sách bìa cứng và đĩa DVD. Những người thành công biết rằng sự thịnh vượng không liên quan gì đến tiền (tiền chỉ là tác dụng phụ). Nó xuất phát từ sự can đảm, chấp nhận mất mọi thứ để theo đuổi ước mơ giúp đỡ người khác theo cách có ý nghĩa với họ. Thành công không có gì liên quan tới tài năng, chăm chỉ, mối quan hệ hay sự may mắn. Cuốn sách này không phải là bối cảnh lãng mạn hiếm thấy của thời đại mới. Hãy quên sức mạnh của sự hấp dẫn đi – cuốn sách là sự thực đơn giản và vững chắc, và nó giúp ích cho chúng ta. Nó sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Đọc sách tại

- softcover book

CHỮA LÀNH KHUÔN MẶT BẰNG CÁCH CHỮA LÀNH CƠ THỂ -sách bìa mềm

Bạn cảm thấy không vui về khuôn mặt của mình? Cơ thể bạn đang cố gắng nói cho bạn biết về điều gì đó. Mỗi đường viền, nếp nhăn, đốm, nốt ruồi và nếp gấp đều có ý nghĩa. Chúng KHÔNG ngẫu nhiên thể hiện ra trên khuôn mặt bạn. Mỗi phần trên khuôn mặt bạn đều kết nối tới một cơ quan hoặc bộ phận trên cơ thể. Nếu bộ phận đó hoạt động không bình thường, nó sẽ thể hiện lên trên khuôn mặt bạn. Không có mỹ phẩm nào có thể thay đổi được điều đó. Nếu bạn muốn cải thiện vẻ đẹp khuôn mặt, bạn phải cải thiện sức khỏe. Thật may, khuôn mặt cho bạn biết chính xác bạn đang gặp vấn đề gì. Hãy quên đi những ca phẫu thuật – bạn có thể tự làm. Sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ không bao giờ nhìn vào người khác theo cách cũ nữa. Bạn sẽ ngay lập tức biết cơ thể họ (hoặc cơ thể bạn) đang gặp vấn đề gì. Và họ cũng sẽ tự hỏi làm sao bạn có thể trông trẻ hơn 20 tuổi như thế **HealFace.com**

RAW VEGAN MUSCLE 3 DISC SET Làm sao để có được cơ bắp dù không ăn thịt hay sữa. Bạn sẽ được xem những vận động viên thể hình chuyên nghiệp ăn raw vegan, và ngay cả một lái xe ở Las Vegas ăn chỉ 6 đô la một ngày nhưng có cơ bắp khổng lồ. Những người này chỉ ăn một nửa khẩu phần họ đã từng ăn, họ chỉ luyện tập 2 đến 3 lần một tuần nhưng trông như siêu nhân. Họ sẽ tạo cảm hứng cho bạn và cho bạn biết bí mật của họ. Xem video giới thiệu tại:**HealthyMuscleDVD.com**

INSTRUCTIONS FOR A NEW LIFE – KIẾN THỨC CHO CUỘC SỐNG MỚI- Một cuốn sách bỏ túi sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Trực giác của bạn đã đúng. Đã đến lục bạn bắt đầu nghe theo chúng. Hãy bỏ đi các mối quan hệ sai lầm, công việc không phù hợp và thói quen làm hủy hoại bạn, hãy thay đổi trong vài tiếng nữa. Nào! Hãy bắt đầu cuộc sống mới. Nó dễ hơn bạn nghĩ. Sẽ không còn hoang mang, tuyệt vọng, đau đớn và trống rỗng nữa. Xem tại đây **NewLifeBook.com**

MY READY-TO-GO HERBAL FORMULAS

CÔNG THỨC THẢO DƯỢC SẴN CÓ CỦA TÔI

Bạn có thể pha trộn theo cách riêng của mình (nguồn cung cấp có trong trang dưới đây) hoặc đơn giản mua công thức sẵn có tại **MarkusProducts.com** . Bạn nhớ kiểm tra để cập nhật công thức mới. Mục đích của tôi là đưa ra những sản phẩm tốt nhất, rẻ nhất, và hữu ích nhất có thể.

DAILY WILD GREENS POWDER - BỘT RAU XANH HOANG DÃ MỖI NGÀY - Năng lượng, vitamin và khoáng chất dành cho người bận rộn và di chuyển nhiều, họ không có nguồn thảo dược hoang dã/rau xanh trồng gần đó hoặc không có thời gian, đơn giản chỉ cần hai thìa đầy bột rau tuyệt vời này hòa một cốc nước hoặc sinh tố vào buổi sáng. Đó là một trong những loại bột giàu dinh dưỡng nhất. Bạn có thể cảm nhận sức mạnh của cây hoang dã! Rất tốt cho người bận rộn và di chuyển nhiều. Xem **MarkusProducts.com** **hoặc** **WildForce.com**

SUPER PLANT PROTEIN - SIÊUPROTEIN THỰC VẬT Được làm từ protein thực vật còn tươi và tốt nhất trên trái đất!Những sản phẩm cạnh tranh khác thậm chí không sánh được với chất lượng và nguồn nguyên liệu quý hiếm như sầu riêng, quả xương rồng (prickly pear) và hạt thông, một trong những nguồn cung cấp protein cao nhất so với bất kỳ loại hạt nào, nhưng lại quá đắt để nhiều người được sử dụng. Hãy thử dùng nó trong một tháng và xem kết quả trong gương!Xem tại **MarkusGreens.com** hoặc **Wildforce.com**

PARASITE-FREE - DIỆT KÝ SINH TRÙNG – Một trong những công thức diệt ký sinh trùng mạnh và hiệu quả nhất có trên thị trường – 100% bằng thảo mộc tự nhiên. Ai cũng có ký sinh trùng. Chúng âm thầm lặng lẽ gây ra nhiều bệnh. Bạn hãy xem video tại **ParasiteFree.net**

AGE-FREE- CHỐNG LÃO HÓA- Một sản phẩm bảo vệ và chống ôxy hóa hiệu dụng, giúp chống lão hóa và tổn thương do bức xạ tự nhiên. Sản phẩm chứa nhiều hoạt chất có tính thích nghi mạnh, giúp làn da ngăn ngừa lão hóa, tốt cho tim, hệ tuần hoàn, động mạch, giữ cho tóc không bị bạc, giúp thị lực tốt hơn, điều hòa huyết áp, giảm cholesterol, chống nhiễm trùng, thúc đẩy tái tạo tế bào gan và thậm chí khôi phục lại sợi nhánh của tế bào thần kinh trong não! Thành phần & lợi ích được liệt kê trên trang web **AgeFreeFormula.com**

FREE-LIVER -LÁ GAN KHỎE MẠNH – Lá gan là màng lọc của cơ thể. Nó là cơ quan quan trọng nhất của bạn. Mọi bệnh tật đều bắt đầu từ lá gan bị tắc nghẽn. Nếu bạn bị mệt nhiều, bạn cần phải làm sạch lá gan! Sản phẩm có chứa Diệp Hạ Châu (Chanca Piedra) – một loại thảo dược giúp đánh tan sỏi thận và sỏi mật. Sản phẩm khuyên dùng! **MarkusLiverFormula.com**

Hãy chắc chắn bạn xem video về lá gan để tìm hiểu tất cả về cơ quan quan trọng nhất cơ thể.

CHARCONITE - THAN HOẠT TÍNH– là một sự kết hợp vô cùng hiệu dụng giữa than hoạt tính và sét khoáng bentonite, giúp hấp thụ BẤT KỲ độc tố gì trong cơ thể, cộng với một số loại thảo mộc để tống nó ra ngoài thông qua hệ tiêu hóa. Tuyệt hảo cho tình trạng đầy hơi, ngộ độc thực phẩm, ngộ độc do ô nhiễm môi trường, thức ăn không lành mạnh và thậm chí cả độc tố do bệnh tật và côn trùng tiết ra. Nó di chuyển trong cothể bạn, hấp thụ mọi thứ tồi tệ và đẩy ra ngoài. Hãy xem video tại



Charconite.com

FREE-COLON - **ĐẠI TRÀNG KHỎE MẠNH**– làm sạch đại tràng là bước ĐẦU TIÊN bạn cần phải làm trước bất kỳ công việc nào khác. Công thức này giúp đại tràng tự làm sạch mà bạn không phải chạy vào toilet liên tục. Rất hiệu quả! Xem video tại **FreeColon.com**

NIGHT REBUILD- PHỤC HỒI VÀO BAN ĐÊM- Đối với những người chịu nhiều căng thẳng và bước vào tuổi trung niên, thời gian ban đêm là khi cơ thể sản xuất ra hormone và tự chữa lành, nhưng bạn phải ngủ say giấc để điều này xảy ra. Công thức này giúp bạn có giấc ngủ ngon và tăng cường sản xuất hooc – môn.

Ngoài công thức xanh hoang dã, thì đây là công thức quan trọng nhất cho con người sống trong thế giới hiện đại. Cá nhân tôi và Cara đang sử dụng chính xác công thức này, và ở độ tuổi ngoài 50 tôi có hormone của một thanh niên tuổi teen. Tạm biệt những đêm vã mồ hôi và xin chào GIẤC NGỦ sâu & ngon. Nếu bạn thực sự nghiêm túc về việc tái tạo sức khỏe, tuổi trẻ và sức sống, thì đây là công thức của bạn. Xem video tại **NightFormula.com.**

SUPERHERBAL VITAMIN C - **THẢO DƯỢC SIÊU VITAMIN C** – Không có nguồn vitamin C tự nhiên nào có thể sánh được với loại bột từ thảo dược này. Vitamin C giúp chuyển hóa cholesterol thành hormoc tuyến thượng thận. Thiếu hụt vitamin C là một trong những nguyên nhân dẫn đến mất collagen và sinh ra nếp nhăn, lão hóa, động mạch yếu và suy giảm miễn dịch. Căng thẳng và các chất kích thích như caffeine làm thiếu hụt vitamin C, vì thế con người sống trong thế giới hiện đại CẦN có vitamin C! Hãy dùng bao nhiêu tùy thích. **MarkusVitaminC.com**

ENERGY FORMULA - **CÔNG THỨC TĂNG NĂNG LƯỢNG-** Hầu hết các công thức tăng năng lượng đều là lừa dối, bằng cách cho thêm đường vào hoặc kích thích quá mức cơ thể bạn bằng những hóa chất hoặc thảo dược tăng năng lượng tức thì khiến bạn cảm thấy hưng phấn trong vài giờ. Về lâu dài, sự kích thích quá mức này khiến tuyến thượng thận của bạn bị quá tải, gây cho bạn tình trạng thậm chí còn tồi tệ hơn trước, với nồng độ hormone thấp và lão hóa gia tăng. Công thức này được thiết kế để khôi phục lại tuyến thượng thận và có tác dụng sâu, lâu dài hơn rất nhiều. Xem tại **MarkusEnergy.com**

TRIM FORCE - GIẢM CÂN NHANH GỌN – Công thức có nhiều công dụng, rất đáng kinh ngạc. Nó đốt cháy chất béo bạn đã có và chuyển hóa thành năng lượng. Nó cũng làm ngừng hấp thụ đường và tinh bột bạn ăn vào, vì vậy giúp ngăn chặn hình thành mỡ mới. Tuyệt vời hơn nữa, nó ở dạng bột – nó làm thay đổi khẩu vị khi bạn ăn đường, bạn sẽ cảm thấy có vị khó chịu khi ăn đường, vì vậy mà giảm ham muốn ăn đường.

Xem tại đây **TrimForce.com**



SEA MOSS - RONG & TẢO BIỂN- Rong biển rất giàu khoáng chất, protein, i-ốt và đặc biệt giúp da căng mịn và làm cho thức ăn trông đẹp mắt. Chúng là tự nhiên và tốt cho bạn (hãy xem video). Đừng dùng bột hoặc bông tảo Ailen vì chúng đã bị nướng khô trong lò và không còn nhiều dinh dưỡng như cây tươi nữa. Bạn không chỉ làm món ăn tráng miệng đẹp mắt mà làn da, mái tóc và tuyến giáp sẽ rất biết ơn bạn vì điều này. Xem tại **SeaMoss101.com**

MARKUSSWEET - CHẤT TẠO NGỌT CỦA MARKUS – chất tạo ngọt tự nhiên không có calo và không có insulin. Xem tại **MarkusSugar.com**

PREBIOTIC FIBER BLEND - HỖN HỢP CHẤT XƠ – Một thực phẩm tốt cho hệ hệ vi sinh đường ruột, giúp chúng phát triển nhanh. Hầu hết các men vi sinh khi được uống vào dạ dày sẽ bị chết bởi axit dạ dày, vì thế tốt nhất hãy nuôi dưỡng những con vi sinh sẵn có và làm chúng khỏe hơn. Nguồn cung cấp thức ăn chính của nó là chất xơ và hỗn hợp này chứa chất xơ chúng yêu thích nhất. Đồng thời chữa táo bón, và giúp hấp thu dinh dưỡng tốt hơn. **MarkusFiber.com**

FREE LIVING 101 6 DISC SET - CUỘC SỐNG TỰ DO, BỘ 6 ĐĨA– Mọi thứ bạn cần cho cuộc sống là trong vòng bán kính 1 dặm (1.6km) từ nơi bạn ở. Garry Tippo là một bằng chứng sống cho việc này. Anh ấy sống trong một ngôi nhà ngoại ô bình thường nhưng chẳng cần một cửa hàng tạp hóa hay thậm chí một công việc. Anh ấy ăn thực vật hoang dã và kiếm tiền từ việc tái chế đồ dùng. Đây KHÔNG phải là một lối sống nghèo đói. Lối sống đó đã giúp chữa lành căn bệnh trầm trọng của anh ấy. Garry đã tiết kiệm đủ tiền để mua hơn bảy trăm mẫu đất rừng và đất trang trại trong nước! Anh ấy sống ở Toronto Canada, nơi có tuyết vào mùa đông. Nếu anh ấy có thể làm được điều này, thì bạn cũng vậy. Hãy quên đi nền kinh tế. Đây là một cách sống mới. Sống tự do. Xem đoạn giới thiệu tại **FreeLiving101.com**

DREAM CHASER - NGƯỜI THEO ĐUỔI GIẤC MƠ- Một câu chuyện tạo cảm hứng có thật, kể về Markus, từ một cậu bé gầy gò ốm yếu, hay bị đánh đập ở trường, và đánh mất mọi thứ nhiều lần trong đời để sản xuất bộ phim giả tưởng trị giá 2,5 triệu đô la của riêng mình, truyền cảm hứng cho mọi người trên khắp thế giới. Có rất nhiều hình minh họa, bản phác thảo và hình ảnh hậu trường lý giải cách Markus đã làm được điều gọi là bất khả thi này.

Xem video đầy cảm hứng tại **Dreamchaserbook.com**

MARKUS PAINTINGS - NHỮNG BỨC TRANH ĐẸP CỦA MARKUS – Bộ sưu tập ảnh bên bàn trà. Chúng ta cần dành thời gian để thưởng thức vẻ đẹp của thế giới đã ban tặng. Bất cứ khi nào bạn muốn trốn thoát khỏi áp lực cuộc sống hàng ngày, hãy cầm sách lên và trốn mình vào những bức ảnh – chúng sẽ đưa bạn đến một nơi thật sự bình yên, tươi đẹp và tĩnh lặng bao trùm. Nhìn vào cuốn sách này sẽ cho bạn một trải nghiệm giống như bạn đang thiền. Bạn có thể thấy mình bị cuốn vào khung cảnh đó, và gần như ngaylập tức thấy mình tràn trề cảm hứng sáng tạo và tái sinh năng lượng.

Xem tại **MarkusPaintingsBook.com**

TO THE ENDS OF TIME- THE MOVIE- VƯỢT THỜI GIAN)- PHIM- Đây

là một bộ phim do Markus làm năm 1994 với kinh phí 2,5 triệu đô, được công chiếu tại các rạp trên toàn thế giới. Bộ phim giả tưởng lãng mạn với những con tàu đang bay, lâu đài trên mây và một câu chuyện tình yêu vượt thời gian. Bộ phim dành cho cả gia đình, với sự tham gia của Christine Taylor, Sarah Douglas, Tom Schultz và Joss Ackland. Bộ phim mới được phát hành dạng DVD dài 92 phút.

EBOOKS ON ANY HEALTH CONDITION- SÁCH ĐIỆN TỬ VỀ TẤT CẢ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE – Bạn hãy tải ngay lập tức hơn 70 sách điện tử nói về mọi vấn đề sức khỏe, từ bệnh Alzheimers đến mụn, từ nấm Candida đến tuyến tiền liệt và ung thư vú. Các tệp dạng PDF này giải thích các triệu chứng là gì, nguyên nhân gây ra chúng và phải làm gì với nó. Nếu bạn làm theo tất cả hướng dẫn trong cuốn sách này, rất có thể bạn sẽ không gặp phải những vấn đề này nữa, nhưng các sách điện tử bổ sung cũng đề cập đến các loại thảo mộc và biện pháp khắc phục cụ thể có thể giúp ích cho các tình trạng khác nhau. Chúng cũng sẽ giúp bạn hiểu lý do tại sao bạn mắc phải tình trạng này, điều này có lẽ còn quan trọng hơn. Hơn 3000 trang thông tin – bạn có thể nghiên cứu suốt đời! Sẵn có tại **MarkusEbooks.com**

Có nhiều thứ thú vị khác tại **MarkusProducts.com** **HealAnything.com**

Để có thông tin, cập nhật, video mới nhất của tôi, hãy truy cập vào trang

Markusnews.com

Chỉ đơn giản nhập tên và địa chỉ email của bạn.

Những tập sách nhỏ bổ sung dạng PDF có đề cấp đến các loại thảo dược dùng cho các chứng bệnh cụ thể. Hãy cẩn trọng khi dùng thảo dược.



THẢO DƯỢC VÀ VẤN ĐỀ AN TOÀN KHI SỬ DỤNG

Bạn cần nhận biết từng loại cây. Thực vật và thảo dược vô cùng hiệu quả trong việc chữa bệnh, giống như những liều thuốc. Hãy bắt đầu với những thứ bạn biết và tránh những thứ bạn chưa biết.

Hãy tìm hiểu và nghiên cứu về các cây và thảo dược bạn chưa biết trước khi sử dụng. Một số loại cây có độc tố - ví dụ cây độc cần nước rất độc và có thể gây chết người. Cây trúc đào cũng rất độc. Tiếp theo là nhiều loại cây rất kỳ diệu, nhưng sẽ gây hại nếu bạn sử dụng sai, bao gồm cây thương lục Mỹ (poke), cây belladonna, cây cúc lobelia, cây mao địa hoàng (foxglove) và cây cà độc dược (jimson weed). Thảo dược có thể phản ứng với thuốc kê đơn. Thảo dược cũng phản ứng với nhau, làm cho chúng mạnh hơn hoặc yếu hơn hoặc kéo dài hiệu quả. Phụ nữ mang thai nên cẩn trọng khi sử dụng. Một số loại thảo dược gây kích thích tử cung và có thể gây sảy thai. NHƯNG các loại thảo dược khác có thể trung hòa nó. Vì vậy trước tiên hãy tìm hiểu về thảo dược bạn dùng và hỏi ý kiến chuyên gia.

Nơi bán và vận chuyển cây ăn quả, cây thảo dược cho bạn

EdibleLandscaping.com



MUA BỘT THẢO DƯỢC Ở ĐÂU (ngoài những loại của tôi)

Dưới đây là danh sách các địa điểm bạn có thể mua thảo dược và những đồ giúp chữa lành … vì thế bạn có thể pha chế thức uống cho chính mình:

Herbal.com
(888) 649-3931
(billed as AmeriHerb, Inc.) 515-232-8614
ZNaturalFoods.com
Mountain Rose Herbs - **MountainRoseHerbs.com** 800-879-3337 **Wilderness Family Naturals** - **wildernessfamilynaturals.com**800-945-3801
TheRawFoodWorld.com Matt and Angela Monarch's site
LuckyVitamin - **LuckyVitamin.com**888-635-0474**Starwest-Botanicals.com**
FrontierCoop.com **LivingEarthHerbs.com** **DiscountNaturalHerbs.com**
FloridaHerbHouse.com **OsageGardens.com**

Hãy nhớ tới các thị trường châu Á!

TOCOTRIENOLS (Bột cám gạo) - RicePlex.com

Bột Hạt mâm xôi đỏ (Red raspberry) (Ellagitannin, Ellagic acid) có tại:
Scientific Medical Devices, Inc.***smdi.org** 770-889-6240
MEYER LEMONS (CHANH MEYER) có thể trồng trong nhà - **FourWindsGrowers.com**
Địa chỉ mua cây giống:
Diatomaceous Earth –

HEALTHY PET FOOD

Amorepetfoods.com – tốt nhất với các kiện hàng riêng lẻ
Auntjeni.com
Wildside Salmon Freeze (Cá hồi tự nhiên đông lạnh) – thức ăn khô cho mèo - **catconnection.com**

Máy sấy, ép - **healthnutalternatives.com** 800-728-1238
TheRawFoodWorld.com

(Công ty của Matt Monarch – thực phẩm thô, đồ gia dụng, sách, v.v)

SEAWEED (TẢO BIỂN)

theseaweedman.com
Maine Coast Seaweed Co (Phơi nắng/gió)) 207-546-2875
800-475-3663 seaweed, macrobiotic, Nama ShoyuGoldminenaturalfood.com
Country Life Natural Foods - 800-456-7694 clnf.org
LivingTree Community - organic grown foods and UNpressed olive oil
livingtreecommunity.com 800-260-5534

NON-TOXIC DENTISTRY (CÁC ĐỊA CHỈ NHA KHOA KHÔNG DÙNG ĐỘC TỐ)

Holistic non toxic dentistry:
Scientific Health 800-331-2303Referrals for Huggins dentists.

International Academy of Oral and Toxology
863-420-6373 Metal-free dentists.

Foundation For Toxic-Free Dentistry - send self-addressed,stamped envelope to Box 608010, Orlando, Fl 32860

Environmental Dental Association 800-388-8124

American Academy of Biological Dentistry 831-659-5385831-659-2417

Ashwood Holistic Dentistry, Ventura California 805-654-0880
AshwoodHolisticDentistry.com

RAW FOOD HEALING CENTERS AND RETREATS

ÁC TRUNG TÂM CHỮA LÀNH THEO CHẾ ĐỘ ĂN RAW

Những trung tâm chữa lành theo chế độ ăn raw đang xuất hiện khắp nơi – bạn hãy tra cứu trên internet để tìm nơi gần nhất. Ann Wigmore Institute

Box 429 Rincon, Puerto Rico 00677 USA787-868-6307 fax 787-868-2430
Ann Wigmore Foundation
P.O. Box 399
San Fidel, NM 87049
info@wigmore.org
Phone 505/5552-0595 Fax 505/552-0595

Hippocrates Health Institute & Spa
Email: hippocrates@worldnet.att.net
1443 Palmdale Court

West Palm Beach, FL 33411
561-471-8876, 800-842-2125 fax: 561-471-9464

Tree of Life Rejuvenation Center
PO Box 1080, Patagonia, AZ 85624
520-394-2520 fax: 520-394-2099
Email: tlrc@dakotacom.net

Optimum Health Instituteoptimumhealth.org
San Diego - 6970 Central Avenue, Lemon Grove, CA 91945
(800) 993-4325 or (619) 464-3346
E-mail: optimum@optimumhealth.org

OHI Austin - 265 Cedar Lane, Cedar Creek, TX 78612
(800) 993-4325 or (512) 303-4817
E-mail: reservations.austin@optimumhealth.org

Annapurna Retreat & Spa
538 Adams St.
Port Townsend, WA, 98368
annapurna@olympus.net
Phone 1-800-868-2662 Fax 1-360-379-0711

Healing Waters Health Center
1016 N. Davis Drive
Arlington, Texas
76012
cldarton@aol.com
Phone (817)275-
4771

Shinui Living Foods Retreat & Learning Center
1085 Lake Charles Dr.
Roswell, GA 30075
gideongraff@mindspring.co
mPhone 770 992-9218

Creative Health
Institute 112 West Union
City Road Union City,
Michigan 49094517-278-

6260
creativehealth@hotmail.com

FINLAND (PHẦN LAN)

The Institute of Living Food on Åland Ltd.22930 Fiskö
Åland, Finland
phone & fax: +358-28-56 285

ENGLAND (ANH)

Elaine Bruce - Living Foods Centre
Holmleigh, Gravel Hill Ludlow, SY8 1QS,
UK
Phone 00944 (0)1584 875308 Fax 00944 (0)1584 875778



NON TOXIC COSMETICS (CÁC MỸ PHẨM KHÔNG CHỨA ĐỘC TỐ)

REAL PURITY - realpurity.com 800-253-1694
Eccobella.com 877-696-2220 ext 19
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Lavera Organic Mascara http://www.lavera.com **Aubrey Organics** http://www.aubrey-organics.com**Aveda** http://www.aveda.com

Coconut Oil *(Used as Makeup Remover and for Dry Elbows, Lips & Feet)*
Mychelle http://www.mychelle.com

RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

HAIR CARE (CHĂM SÓC TÓC)

Bragg's Organic Apple Cider Vinegar & Olive Oil bragg.com
Miracle II soap http://www.miraclesoap.com
Beautiful On Raw Products www.beautifulonraw.com
Primal Life Organics Beauty Products http://www.primallifeorganics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com

Các sản phẩm chăm sóc da và dầu phục hồi tóc giá rất phải chăng.

Thuần thực vật và hữu cơ

Lovely Lady Products www.lovelyladyproducts.com

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com

LUSH Fresh Handmade Cosmetics https://www.lush.co.uk

Lưu ý: Không phải tất cả các sản phẩm của Lush là 100% tự nhiên, đọc thành phần để đảm bảo không có parabens, fragrance, phthalaytes v.v.

Aveda http://www.aveda.com

HAIR COLORING (NHUỘM TÓC)

Logona Naturkosmetik Germany http://www.Logona.com *Now in Whole Foods*
Color Me Organic http://www.colourmeorganic.com

Herbatint natural colours http://www.herbatintusa.com

Morroco Method Int'l http://www.MorroccoMethod.com

Aveda http://www.aveda.com

Công ty sử dụng điện từ năng lượng gió 100%, các sản phẩm được sản xuất tại phòng thí nghiệm thực vật học của Aveda có môi trường sống hoang dã đã được cấp phép trên tổng diện tích 59 mẫu Anh ở Minnesota. Thùng carton đóng gói từ 100% nguyên liệu tái chế.

NatureTint plant based permanent hair color- no ammonia, no parabens, no resorcinol. has peroxide. **http://www.naturtintusa.com**
LUSH Hair color bars
https://www.lush.co.uk/article/henna-safe-alternative-synthetic-hair-dye

SKIN CLEANSERS (SOAP) (XÀ PHÒNG TẮM)

Miracle II **http://www.miraclesoap.com**
Skin moisturizer, neutralizer liquid and Neutralizer gel
Bragg's Organic Apple Cider Vinegar **bragg.com**
Beautiful On Raw Products **http://www.beautifulonraw.com**
Dr. Bronner's All purpose Soap **https://www.drbronner.com**
100Percent Pure **http://www.100percentpure.com**
Morroco Method Int'l **http://www.MorroccoMethod.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Lovely Lady Products **http://www.LovelyLadyProducts.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**
Lovely Lady Products **http://www.LovelyLadyProducts.com**
Aubrey Organics **http://www.aubrey-organics.com**
Aveda **http://www.aveda.com**
Nava Naturals **http://www.navanaturalskincare.com**

LIP CARE (CHĂM SÓC MÔI)

Bee Magic **medicinemamasapothecary.com**
Egyptian Magic **http://www.egyptianmagic.com**
Burt's Bees Lip Balm **http://www.burtsbees.com**
Badger Organic Lip Balm **http://www.badgerbalm.com**
Herbal Choice Mari **http://www.herbalchoicemari.com**

Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
100Percent Pure http://www.100percentpure.com
Aveda http://www.aveda.com
Jenulence http://www.jenulence.com
Mychelle http://www.mychelle.com
Bella Organics http://www.lovebelloaorganics.com

DEODORANT (CHẤT KHỬ MÙI)

(Nếu cơ thể bạn đã thực sự sạch sẽ thì không càn chất khử mùi nào nữa)

Miracle II Natural Deodorant http://www.miraclesoap.com
Herbal Choice Mari http://www.herbalchoicemari.com
Aubrey Organics http://www.aubrey-organics.com
RealPurity.com "From nature to You" http://www.RealPurity.com
Bella Organics

NHƯNG HÃY NHỚ:

Bạn không cần phải đi bất cứ đâu hay tiêu tốn rất nhiều tiền để chữa lành. Trung tâm chữa lành có ngay bên cạnh bạn, và tại ngôi nhà của bạn.

Hãy dừng lệ thuộc vào người khác, và lệ thuộc vào những thứ ngoài tầm tay của bạn. Bạn được sinh ra với mọi thứ bạn cần có

Hãy tự chữa lành ngay bây giờ!

In my 50's, I am actually younger than when I was in my late twenties. I walked away from my life in Hollywood, gave everything away, took my clothes off and literally had my 40 days in the desert. I didn't know what I was looking for, but I knew the life I had wasn't fulfilling. What I learned out there, living in pure truth, changed my life forever. I now travel the world showing people how to forever change their lives and never depend on anyone else for their happiness or success. Never get sick again. Start living your purpose. This is true freedom!

Other Life-changing books, DVDs and products are at:

HealAnything.com

